

# Fußballtraining



Die Trainerzeitschrift des  
Deutschen Fußball-Bundes

## EINTRACHT

## BRAUNSCHWEIG

Zwei Jahrgänge – ein Team

## PLANUNG

Mit 15 Kernformen  
durch die Saison

## FITNESS

Fahrtspiel, HIIT und RST  
zur Verbesserung der Ausdauer

Den Blick nach vorne richten

# TOP VORBEREITET IN DIE NEUE SAISON STARTEN



SportBöckmann

**ABSOLUTE TEAMSPORT**  
**BÖCKMANN**

**HOTLINE: 0 54 94/98 88-0**  
**ABSOLUTE-TEAMSPORT-BOECKMANN.DE**



## TOP VORBEREITET IN DIE NEUE SAISON: KEIN ZUFALL, SONDERN DEIN PLAN

Die Saisonvorbereitung ist die Phase, in der du als Trainer am meisten gestalten kannst – ohne Ergebnisdruck, ohne „Tabellenstress“, mit dem Blick auf das, was wirklich zählt: eine Mannschaft formen, eine Spielidee verankern und jeden einzelnen Spieler besser machen. Klingt gut? Ist es auch. Aber nur, wenn du diese Wochen effektiv nutzt.

Denn die Vorbereitung ist nicht einfach „Training vor der Saison“. Sie ist die Blaupause für alles, was danach kommt. Was du jetzt säst, wirst du später ernten – taktisch, physisch, menschlich. Und genau deshalb lohnt es sich, die einzelnen Bausteine dieser Phase bewusst zu planen und konsequent umzusetzen.

Wie das gelingt? Indem du nicht alles auf einmal willst, sondern Prioritäten setzt. Indem du weißt, welche Reize wann sinnvoll sind. Und indem du deine Mannschaft nicht nur als Kollektiv, sondern auch als Gruppe von Individuen mit unterschiedlichen Bedürfnissen wahrnimmst.

Genau dafür haben wir diese Doppelausgabe zusammengestellt: Niels Quante berichtet von einem alternativen Vereiskonzept bei Eintracht Braunschweig, bei dem U16 und U17 als ein gemeinsamer Kader trainieren. Wie du in kurzer Zeit mit wechselnden Teamkonstellationen wirklich gezielt vermittelst – ohne zu überfordern –, zeigt dir die Trainingsplanung mit kleinen Spielformen als Kern, die Jan Hardelauf vorstellt. Dass 90 Minuten auf hohem Niveau kein Selbstläufer sind, wissen wir alle: Mit Fahrtspiel, High-Intensity-Interval- und Repeated-Sprint-Training setzt du die richtigen Ausdauerreize – Thomas Stillitano ordnet die Methoden für dich ein.

Co-Trainer agieren oft im Hintergrund – loyal, verlässlich und selten im Rampenlicht. Erkenntnisse einer aktuellen Studie zeigen, warum es „den“ Co-Trainer nicht gibt, welche Aufgabenfelder das Berufsbild prägen und weshalb Trainerstäbe künftig stärker über Profile, Rollen und Schnittstellen gedacht werden müssen – Anselm Küchle stellt die Ergebnisse vor. Und weil Standardsituationen Spiele entscheiden, zeigen wir dir auch, wie du Freistöße, Eckstöße und Co. in der Vorbereitung gezielt erarbeitest.

Die neue Saison beginnt nicht mit dem Anpfiff des ersten Pflichtspiels – sie beginnt jetzt, auf dem Trainingsplatz, mit deinen Entscheidungen. Viel Freude beim Lesen und noch mehr Erfolg bei der Umsetzung wünscht

*Dennis Schunke*

**DENNIS SCHUNKE**

## DIESE TOOLS HELFEN, SICH PERFEKT ZU ORGANISIEREN!



- > **FT matchday** bietet für 34 Liga- und 5 Pokal-Spieltage vorstrukturierte Doppelseiten für Notizen zu Spielvorbereitung, -protokollierung sowie -nachbereitung.
- > **FT matchday** unterstützt ein klares Coaching.
- > **FT matchday** – ein Arbeitsbuch für die gesamte Saison, Spieltag für Spieltag  
164 Seiten • A4 • Spiralbindung • 13,80 €



### Hochwertige Trainermappe

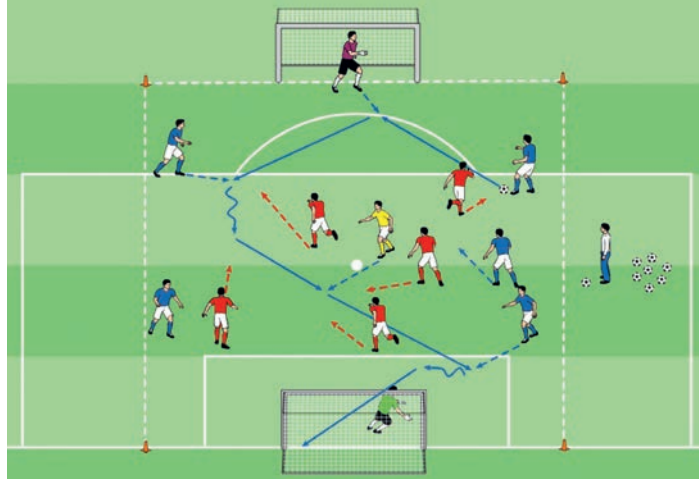
- > aus strapazierfähigem Kunstleder in marineblau
- > 3-seitig umlaufender Reißverschluss
- > Innenausstattung: Dokumentenfach, Rahmen mit herausnehmbarer Magnet-Taktiktafel (ganzes/halbes Spielfeld), schmales Reißverschlussfach mit 25 Magneten, 1 Marker mit Wischer, flaches Einsteckfach mit Schreibblock (50 Blätter)
- > Maße: ca. B 27 x H 37 x T 2 cm geschlossen, ca. B 56 x H 37 cm offen  
34,90 €

## SAISONVORBEREITUNG

- 06 Top vorbereitet in die neue Saison**  
Mehrere Bausteine zusammenfügen – ganzheitlich startklar sein  
von der FT-Redaktion
- 08 Eins statt zwei**  
Statt einer U16 und einer U17 gibt es bei Eintracht Braunschweig einen großen B-Jugend-Kader, der in der U17 DFB-Nachwuchsliga antritt und U16-Leistungsvergleiche bestreitet  
von Niels Quante
- 22 Mit 15 Kernformen durch die Saison**  
Mit wiederkehrenden Strukturen und wenigen Steuerungsmitteln den Lernprozess im Amateurbereich beschleunigen  
von Jan Hardelauf
- 32 Fitness und Taktik in der Saisonvorbereitung**  
Den Saisonstart optimal planen: Belastung steuern, Lernfortschritt sichern und Regeneration nutzen  
von Stefan Lottermann
- 42 Mehr „Luft“ für 90 plus X Minuten**  
Vorteile und drei Methoden des isolierten Trainings der fußballspezifischen Ausdauer  
von Thomas Stillitano
- 48 High Performance im Fußball**  
Teamkultur gestalten – Mindset stärken  
von Frauke Wilhelm
- 54 Mehr als nur ein ruhender Ball**  
Standardsituationen analysieren, trainieren und erfolgreich anwenden  
von der FT-Redaktion
- 64 „Den“ Co-Trainer gibt es nicht**  
Was eine Studie über Aufgaben, Kompetenzen und Rollenprofile im Profifußball zeigt  
von Anselm Kühle
- TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND**
- 70 Viele Ballaktionen pro Spieler**  
Je kleiner das Spieler-Ball-Verhältnis, desto mehr Teilhabe und Entwicklung für alle  
von Sabine Loderer
- TRAINING**
- 76 Wer gehört zu mir?**  
Mit T-PRO Connect in Sekundenbruchteilen wahrnehmen, entscheiden und handeln  
von der FT-Redaktion

# 22

MIT 15 KERNFORMEN DURCH DIE SAISON



## PRAXIS PLUS SENIOREN

### TSG WIESECK

#### 80 Zielstrebig zocken und dominieren

Die TSG Wieseck bleibt ihrer Identität nach dem Aufstieg treu und will auch in der Verbandsliga mit mutigem Offensivfußball überzeugen

von Jens Luke

## PRAXIS PLUS JUNIOREN

### TSG WIESECK

#### 94 Flexibel im Angriff und aggressiv im Gegenpressing

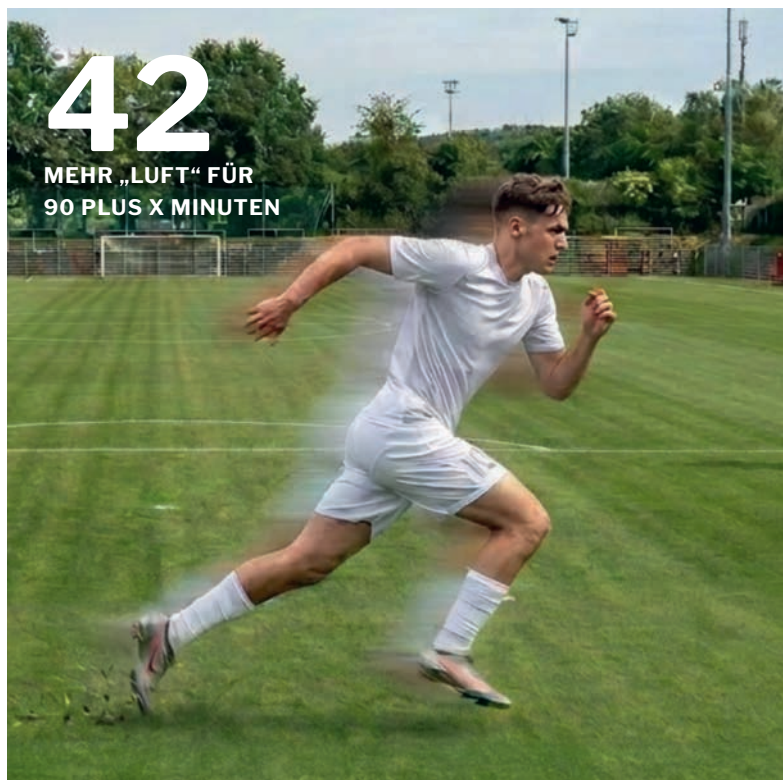
U19-Cheftrainer Niklas Kaufman gibt Einblicke in seinen Spiel- und Trainingsansatz

von Niklas Kaufman

Foto: IMAGO/Matthias Koch

# 42

MEHR „LUFT“ FÜR  
90 PLUS X MINUTEN



# GEMEINSAM STÄRKER.

Als Verein kämpft ihr nicht nur um Punkte – ihr kämpft für Zusammenhalt, Leidenschaft und Identität. Genau das macht hummel seit über 100 Jahren stark. Wir stehen für hochwertige Fußballausrüstung, die Teams auf das nächste Level hebt: robust, funktional, stylisch – und immer mit echtem Mannschaftsgeist im Herzen.

## WARUM HUMMEL? GANZ EINFACH!

### **Starke Identität**

Moderne Designs, individuelle Vereinslayouts und Ausrüstung, die euren Charakter sichtbar macht.

### **Performance, die überzeugt**

Leichte Materialien, optimale Passform und maximale Bewegungsfreiheit für jedes Leistungsniveau.

### **Faire Partnerschaft**

Attraktive Teamkonditionen, verlässliche Prozesse und persönliche Betreuung auf Augenhöhe.

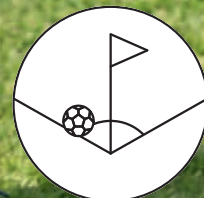
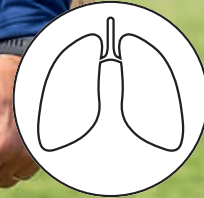
**JETZT TEAMDEAL SICHERN!** Kontaktiere uns und nutze das Codewort „**TEAMDEAL2026**“ unter [info@hummelsport.de](mailto:info@hummelsport.de) oder sprich direkt deinen hummel-Ansprechpartner an.

 **hummel**

# TOP VORBEREITET

AUTOR  
FT-Redaktion

Mehrere Bausteine zusammenfügen –  
ganzheitlich startklar sein



# IN DIE NEUE SAISON

Die Bedeutung der Saisonvorbereitung ist unbestritten – und auch die Erwartungen an eine gelungene Vorbereitungsphase sind klar definiert: Die Spieler sollen topfit in die Meisterschaftssaison starten, die jeweilige Spielidee nachvollziehen, auf dem Platz als Mannschaft umsetzen und auch daneben als echtes Team auftreten. Die Schwerpunkte in dieser Zeit sind demnach sehr facettenreich und anspruchsvoll unter einen Hut zu bekommen. Unsere Autoren haben für unterschiedliche Bereiche Lösungen für dich.

## VEREINSKONZEPT

Eintracht Braunschweig wählt für die B-Junioren einen alternativen Ansatz: Statt zwei Teams – einer U16 und einer U17 – gibt es nur einen, allerdings einen recht großen Kader. Niels Quante berichtet von den positiven Erfahrungen, auf die aufgebaut werden kann, und den Herausforderungen, die anfangs aufgetreten sind. **ab Seite 8**

## TRAININGSPLANUNG

Trainer im Amateurfußball stehen vor der Herausforderung, in kurzer Zeit in unterschiedlichen Teamkonstellationen Inhalte zu vermitteln, ohne zu überfordern oder durch endlose Erklärungen die intrinsische Motivation zu nehmen. Eine Lösung ist die Reduktion auf das Wesentliche: das Fußballspielen in kleinen Gruppenkonstellationen! **ab Seite 22**

Kaum eine Phase im Fußball ist so planbar – und gleichzeitig so folgenreich – wie die Wochen vor dem ersten Pflichtspiel. Ohne Ergebnisdruck lassen sich taktische Varianten erlernen, während parallel die Spielfitness gezielt aufgebaut wird, damit Intensität und taktische Inhalte später unter Wettkampfbedingungen stabil abrufbar sind. **ab Seite 32**

## AUSDAUER

Ein Fußballspiel ist mehr als mindestens 90 Minuten laufen: Es erfordert punktuell intensive Aktionen in Form von Sprints, Zweikämpfen, Richtungswechseln usw. Mit dem Fahrtspiel, High-Intensity-Interval- und Repeated-Sprint-Training können die entscheidenden fußballspezifischen Ausdauerreize gesetzt werden. **ab Seite 42**

## MANNSCHAFTSFÜHRUNG

High Performance im Fußball entsteht nicht zufällig – sie wird gestaltet. Bereits in der Saisonvorbereitung können dafür wichtige Grundlagen gelegt werden: klare Rahmenbedingungen, unter denen sich Spieler entwickeln, Verantwortung übernehmen und als Team zusammenwachsen. **ab Seite 48**

Co-Trainer agieren oft im Hintergrund – loyal, verlässlich und selten im Rampenlicht. Erkenntnisse einer aktuellen Studie zeigen, warum es „den“ Co-Trainer nicht gibt, welche Aufgabenfelder das Berufsbild prägen und weshalb Trainerstäbe künftig stärker über Profile, Rollen und Schnittstellen gedacht werden müssen. **ab Seite 64**

## STANDARDSITUATIONEN

Standardsituationen sind entscheidende Momente, die den Ausgang eines Spiels maßgeblich beeinflussen können. Ob Freistöße, Eckbälle, Einwürfe oder Abstöße – der „ruhende Ball“ bietet unzählige taktische Möglichkeiten. **ab Seite 54**